



令和3年7月 離乳食 献立表



朝霞市保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | | 主な材料名 | | | |
|----|----|-----|---|-------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---|
| | | 昼食 | おやつ | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 | 15 | 木 | 軟飯 むきカレイの煮つけ 小松菜のり和え じゃが芋と長ねぎみそ汁 | じゃが芋軟飯 ズッキーニスープ | はいが精米／片栗粉 ／上白糖／じゃが芋 | むきかだい／刻みのり ／煮干し／味噌／出し昆布 | 小松菜／人参／長ねぎ ／ズッキーニ |
| 2 | 16 | 金 | 軟飯 若鶏の照り焼き 野菜の即席漬け キャベツと長葱スープ 小玉すいか | トースト 大根ポタージュ | はいが精米／菜種油 ／食パン | 若鶏肉モモ／豆乳 | 大根／人参／キャベツ ／長ねぎ／小玉すいか ／玉葱／パセリ(乾) |
| 3 | 17 | 土 | 軟飯 ボークソテー 人参甘煮 チンゲン菜みそ汁 | たまねぎ人参リゾット ブロッコリースープ | はいが精米／菜種油 ／上白糖 | 豚ロース／煮干し／味噌 | 玉葱／人参／ちんげん菜 ／ブロッコリー |
| 5 | 19 | 月 | 軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 大根の浅漬け 豆腐とわかめみそ汁 | ゆかり軟飯 キャベツみそ汁 | はいが精米／片栗粉 ／上白糖 | 豚ロース／木綿豆腐 ／生わかめ／煮干し ／味噌 | 玉葱／大根／人参 ／キャベツ |
| 6 | | 火 | 軟飯 むきカレイの磯辺焼き 小松菜のナムル なすみそ汁 | とうもろこし軟飯 キャロットスープ | はいが精米／菜種油 ／片栗粉／ごま油 ／上白糖 | むきかだい／青のり ／煮干し／味噌／出し昆布 | 小松菜／人参／なす ／玉葱／とうもろこし |
| 20 | | 火 | 軟飯 若鶏の照り煮 夏野菜ナムル なすみそ汁 | もやし軟飯 コーンスープ | はいが精米／片栗粉 ／ごま油／上白糖 | 若鶏肉モモ／煮干し ／味噌／出し昆布 | もやし／人参／きゅうり ／黄ピーマン／なす ／玉葱／とうもろこし |
| 7 | | 水 | 軟飯 豚肉と野菜みそ炒め煮 ブロッコリー甘酢和え 天の川スープ | 野菜たっぷりリゾット 七夕ゼリー | はいが精米／上白糖 ／菜種油／片栗粉 ／国産はるさめ | 豚ロース／味噌／粉かんでん | 人参／玉葱／ピーマン ／黄ピーマン／ブロッコリー ／オクラ／粒コーン缶 ／りんごジュース／すいか ／白桃缶 |
| 21 | | 水 | 軟飯 豚肉と野菜みそ炒め煮 ブロッコリー甘酢和え 春雨スープ | 野菜たっぷりリゾット すいか | はいが精米／上白糖 ／菜種油／片栗粉 ／国産はるさめ | 豚ロース／味噌 | 人参／玉葱／ピーマン ／ブロッコリー ／オクラ／粒コーン缶 ／すいか |
| 8 | 29 | 木 | 軟飯 鮭のおろし煮 三色ごま和え じゃが芋と玉葱みそ汁 | 人参軟飯 小松菜スープ | はいが精米／白ごま(すり) ／上白糖／じゃが芋 | 鮭／煮干し／味噌／出し昆布 | 大根／人参／小松菜 ／もやし／ほうれん草 ／玉葱／パセリ(乾) |
| 9 | 30 | 金 | 軟飯 豚肉団子のみそ煮 もやしナムル とうがんスープ | トースト ポタージュ | はいが精米／片栗粉 ／菜種油／上白糖 ／ごま油／食パン | 豚ひき肉／味噌／豆乳 | 玉葱／もやし／きゅうり ／とうがん／人参 ／パセリ(乾) |
| 10 | 24 | 土 | 軟飯 鶏肉のケチャップ煮 野菜の和えもの かぶとわかめみそ汁 | しめじリゾット もやしスープ | はいが精米／菜種油 | 若鶏肉モモ／生わかめ ／煮干し／味噌 | 玉葱／パセリ(乾) ／キャベツ／もやし ／かぶ／ぶなしめじ |
| 12 | 26 | 月 | 軟飯 酢鶏風トマト煮 スティックきゅうり オニオンスープ | じゃこ軟飯 野菜みそ汁 | はいが精米／片栗粉 ／菜種油／上白糖 | 若鶏肉モモ／ちりめんじゃこ ／出し昆布／煮干し ／味噌 | 人参／玉葱／きゅうり ／えのき茸 |
| 13 | 27 | 火 | 軟飯 鮭のみそマヨ焼き キャベツのお浸し 豆腐と水菜すまし汁 | キャベツ軟飯 きゅうりのスープ | はいが精米／マヨドレ ／菜種油／上白糖 | 鮭／味噌／絹ごし豆腐 ／出し昆布／削り節 | キャベツ／人参／水菜 ／きゅうり |
| 14 | 28 | 水 | 軟飯 クリームシチュー 青菜サラダ | リゾット キャベツスープ すいか | はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／米粉 ／上白糖 | 鶏ひき肉／豆乳 | 玉葱／人参／コーン缶 ／小松菜／キャベツ ／粒コーン缶／すいか |
| 31 | | 土 | 軟飯 ハヤシシチュー ツナサラダ | コーン軟飯 玉葱みそ汁 | はいが精米／菜種油 ／マヨドレ／上白糖 ／米粉 | 豚ひき肉／ツナ缶 ／出し昆布／煮干し ／味噌 | 玉葱／人参／トマトジュース ／トマト缶 ／キャベツ／きゅうり ／粒コーン缶 |

毎月19日は
食育の日

今月の
食育ランチは
20日(火)です!

7月7日は
七夕メニュー
です!

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

★毎月19日は食育の日です。